

Министерство сельского хозяйства Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования

«ВОРОНЕЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АГРАРНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ ИМПЕРАТОРА ПЕТРА I»

«Утверждаю»

Декан агроинженерного факультета
профессор Оробинский В.И.

«18» 11 2019 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по дисциплине Б1.В.ДВ «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)»
для направления 35.03.06 Агроинженерия,
профиль Технические системы в агробизнесе
профиль Электрооборудование и электротехнологии в АПК
профиль Технологическое оборудование для хранения и переработки сельскохозяйствен-
ной продукции
профиль Технический сервис в АПК
прикладной бакалавриат
квалификация (степень) выпускника бакалавр

Факультет агроинженерный

Кафедра физического воспитания

Форма обучения	Всего зач.ед./ часов	Курс	Семестр	Лекции	Семинарские за- нятия	Практические за- нятия	Лабораторные за- нятия	Курсовая работа (проект), (указать семестр)	Самостоятельная работа	Зачет (указать семестр)	Экзамен (указать семестр/часы)
очная	328	1-3	1-6	-	-	328	-	-	-	3,4, 5,6	-
заочная	328	1	1	2	-	-	-	-	326	-	-

Преподаватель, подготовивший рабочую программу:
ст. преподаватель кафедры
физического воспитания



Зубарев В.Л.

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по направлению подготовки 35.03.06 Агроинженерия академический бакалавриат утвержденного приказом МО и науки РФ № 1172 от 20.10.2015.

Рабочая программа утверждена на заседании кафедры физического воспитания (протокол № 2 от 10.11 2015г.)

Заведующий кафедрой



Мащенко Р.М.

Рабочая программа рекомендована к использованию в учебном процессе методической комиссией агроинженерного факультета (протокол № 3 от 18.11 2015 г.).

Рецензия на раздел рабочей программы «Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)» получена от профессора кафедры гимнастики, стрельбы и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Воронежский институт физической культуры» Т.П. Бегидовой.

Председатель методической комиссии



Костиков О.М.

1. Предмет. Цели и задачи дисциплины, её место в структуре образовательной программы

Цель и задачи дисциплины. Целью изучения дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» является формирование физической культуры личности, обладающей высокими нравственными качествами. Способной использовать разнообразные средства и методы и организационные формы физической культуры и спорта в повседневной жизни для сохранения и укрепления здоровья, необходимого для профессионально-личностного становления.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей, предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентаций и в их практическом воплощении.

Для достижения поставленной цели предусматривается решение следующих воспитательных, образовательных, развивающих и оздоровительных задач:

1. Понимание роли физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;
2. Знание научно-практических основ физической культуры (адаптивной физической культуры) и здорового образа жизни;
3. Формирование мотивационно-ценностного отношения к физической культуре (к адаптивной физической культуре), установки на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание;
4. Формирование индивидуально-психологических и социально-психологических качеств и свойств личности необходимых для успешной профессиональной деятельности;
5. Владение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности;
6. Обеспечение ОФП и ППФП к работе в аграрном секторе экономики по будущей профессии.

Данная учебная дисциплина относится к блоку «Дисциплины по выбору» учебного плана по направлению подготовки 35.03.06 агроинженерия профилю подготовки технические системы в агробизнесе, электрооборудование и электротехнологии в АПК, технологическое оборудование для хранения и переработки сельскохозяйственной продукции, технический сервис в АПК. Индекс дисциплины в учебном плане – Б1.В.ДВ.

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Компетенция		Планируемые результаты обучения
Код	Название	
ОК-7	Способностью к самоорганизации и самообразованию	<p>знать: -как построить процесс самоорганизации и самообразования.</p> <p>уметь: -саморганизовываться и заниматься процессом самообразования в профессиональной деятельности.</p> <p>иметь навыки и /или опыт деятельности: - по самоорганизации и самообразованию в про-</p>

		<p>цессе профессиональной деятельности и физической подготовки.</p> <p>-.</p>
ОК-8	<p>Способностью использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности</p>	<p>знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - теоретические основы физической культуры и здорового образа жизни. - технику безопасности на занятиях физической культурой и спортом в учебное и свободное время. - способы контроля, оценки физического развития и физической подготовленности. - основы организации и проведения массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий. <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать приобретенные знания в области физической культуры и спорта для достижения жизненных и профессиональных целей. - осуществлять работу с научной учебно-методической литературой по учебной дисциплине. -осуществлять подбор необходимых прикладных физических упражнений для адаптации организма к различным условиям труда. -самостоятельно развивать и поддерживать основные физические качества. <p>иметь навыки и /или опыт деятельности:</p> <ul style="list-style-type: none"> - по основным приемам самоконтроля. - по достижению необходимого уровня физической подготовленности, для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности. - по выполнению требований здорового образа жизни и выбора видов спорта или систем физических упражнений для самостоятельных занятий. - в качестве инструктора по физической культуре и судьи по спорту.

3. Объём дисциплины и виды учебной работы

Виды учебной работы	Очная форма обучения	Заочная форма обучения
---------------------	----------------------	------------------------

	всего зач.ед./ часов	объём часов						всего ча- сов
		1 семестр	2 семестр	3 семестр	4 семестр	5 семестр	6 семестр	1 курс
Общая трудоёмкость дисциплины	328	36	64	52	68	52	56	328
Контактная работа * обучающихся с преподавателем (по видам учебных занятий) всего, в т.ч.	328	36	64	52	68	52	56	2
Аудиторная работа: **	328	36	64	52	68	52	56	2
Лекции	-	-	-	-	-	-	-	2
Практические занятия	328	36	64	52	68	52	56	-
Семинары	-	-	-	-	-	-	-	-
Лабораторные работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Другие виды аудиторных занятий	-	-	-	-	-	-	-	-
Самостоятельная работа обучающихся, час, в т.ч.	-	-	-	-	-	-	-	326
Подготовка к аудиторным занятиям	-	-	-	-	-	-	-	296
Выполнение курсовой работы (курсового проекта)	-	-	-	-	-	-	-	-
Подготовка и защита рефератов, расчетно-графических работ	-	-	-	-	-	-	-	30
Другие виды самостоятельной работы	-	-	-	-	-	-	-	-
Экзамен/часы	-	-	-	-	-	-	-	-
Вид промежуточной аттестации (зачёт, экзамен)	Зачет	-	-	зачет	зачет	зачет	зачет	-

4. Содержание дисциплины

4.1. Разделы дисциплины и виды занятий (тематический план).

№ п/п	Раздел дисциплины	Л	СЗ	ПЗ	ЛР	СР
очная форма обучения						
1	Методико-практический	-	-	28	-	-
2	Учебно-тренировочный	-	-	300	-	-
заочная форма обучения						
3	Основы физической культуры и спорта	2	-	-	-	-
4	Форма и содержание самостоятельных занятий	-	-	-	-	326

4.2. Содержание разделов учебной дисциплины.

Раздел I. Методико-практический

Основная медицинская группа

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Требования к занимающимся. Гигиенические требования при проведении занятий. Меры предупреждения травматизма.

Тема 2. Простейшие методики самооценки работоспособности усталости, утомления и применения средств физической культурой для их направленной коррекции. Оптимальный двигательный режим на занятиях физической культурой. Методы самооценки работоспособности.

Тема 3. Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности. Цели и задачи самостоятельных занятий. Особенности проведения самостоятельных занятий. Формы самостоятельных занятий. Объем и интенсивность физических упражнений с учетом учебной деятельности.

Тема 4. Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта для регулярных занятий

Выбор видов спорта для занятий с учетом уровня физической подготовленности и физического развития.

Тема 5. Методы оценки коррекции осанки и телосложения

Понятие об осанке, виды осанок. Специальные упражнения для формирования мышечного корсета, выработки силовой и общей выносливости мышц туловища. Методы оценки: внешний вид, мышечный тонус.

Тема 6. Основы методики по организации судейства по избранному виду спорта

Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта. Подготовка оборудования и инвентаря. Обязанности гл. судьи, судьи, секретаря. Положение о соревнованиях.

Тема 7. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра

Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем организма, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки.

Специальная медицинская группа

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Требования к занимающимся. Гигиенические требования при проведении занятий. Меры предупреждения травматизма.

Тема 2. Вводная беседа для проведения учебных занятий в специальной медицинской группе

Практические занятия в специальной медицинской группе, направлены на развитие основных физических качеств, с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Особенности подбора физических упражнений при различных заболеваниях. Устранение остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

Тема 3. Методика индивидуального подхода и применение средств лечебной физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств и профилактики негативных факторов данного заболевания.

Тема 4. Основы методики по организации судейства по избранному виду спорта

Организация и проведение соревнований по избранному виду спорта. Подготовка оборудования и инвентаря. Обязанности гл. судьи, судьи, секретаря. Положение о соревнованиях.

Тема 5. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра
Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем организма, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки с учетом заболеваний.

Тема 6. Методика проведения производственной гимнастики с учетом заданных условий и характера труда

Цели и задачи производственной гимнастики.

Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)

Тема 1. Основы техники безопасности на занятиях.

Особенности проведения учебно-тренировочных занятий по видам спорта. Требования к занимающимся. Гигиенические требования при проведении занятий. Меры предупреждения травматизма.

Тема 2. Вводная беседа для проведения учебных занятий в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура).

Практические занятия в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура), направлены на развитие основных физических качеств, с учетом противопоказаний при различных заболеваниях. Особенности подбора физических упражнений при различных заболеваниях. Устранение остаточных явлений после перенесенных заболеваний.

Тема 3. Методика индивидуального подхода и применение средств адаптивной физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств и профилактики негативных факторов данного заболевания.

Тема 4. Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.

Тема 5. Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).

Тема 6. Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра
Формирование и совершенствование профессионально-важных функциональных систем организма, физических качеств и навыков в зависимости от направления подготовки бакалавра. Прикладные двигательные навыки с учетом заболеваний.

Раздел II. Учебно-тренировочный Основная медицинская группа

Тема 1. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление, обучение и овладение двигательными навыками и техникой видов легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники выполнения легкоатлетических упражнений. Средства и методы общей физической подготовки, специальной физической подготовки в различных видах легкой атлетики. Обучение и совершенствование техники бега на короткие дистанции. Средства: бег и низкого и высокого старта, полу-низкого старта с опорой на одну руку, бег с хода, ускорение с высокого старта на отрезке 30-40м., семенящий бег, бег прыжковыми шагами, переменный бег с переходом от максимальных усилий, групповые низкие старты на время. Обучение и совершенствование техники прыжков в длину с разбега. Средства: прыжки в шаге через два на третий, через четыре на пятый. Прыжок с места, с выбрасыванием ног вперед, прыжки на барьер на маховую ногу, отталкиваясь одной с приземлением на две, прыжки в длину с двух шагов, с трех шагов, прыжки с полного разбега. Кроссовая подготовка. Обучение и совершенствование техники бега на средние и длинные дистанции. Средства: Специально-беговые упражнения; развитие общей и специальной выносливости: стартовые ускорения на равнинных участках по прямой и поворотом; перемен-

ный бег сериями, повторный бег сериями, интервальный бег сериями, медленный бег 15 мин., упражнения на гибкость, упражнения для пресса, упражнения с отягощением, упражнение с партнером и контрольный бег.

Тема 2. Спортивные игры

Баскетбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). Техническая и тактическая подготовка Обучение и совершенствование техники передвижения по площадке, техники остановок, поворотов, техники владения мячом; техники овладения мячом; техники ведения мяча с броском по кольцу. Средства: ловля и передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, одной рукой сбоку-снизу; остановка прыжком; поворот; ведение мяча левой рукой, ведение мяча правой рукой; ведение мяча по прямой, с изменением направления, высоты отскока, скорости передвижения; овладения мячом- вырывание мяча, выбивание мяча. Техника нападения. Индивидуальные действия игрока с мячом и без мяча, выбор места, своевременный выход на свободное место. Техника защиты. Защитная стойка; передвижение обычными и приставными шагами, спиной вперед и в других направлениях; вырывание мяча рывком на себя с поворотом туловища. Командные действия: расстановка игроков по площадке; взаимодействие. Эстафеты с баскетбольными мячами и использованием изученных технических приемов.

Волейбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка Овладение основными приемами техники волейбола. Обучение и совершенствование техники перемещений: шагом, бегом, спиной вперед, приставными шагами вправо, влево, вперед; стойкам: стойки на приеме мяча, мяча с подачи, нападающего удара. Обучение и совершенствование передач двумя руками сверху: передача над собой, передача в колонах, в парах, передача в движении над собой. Обучение и совершенствование нижней передачи мяча: в парах, в колонах, в стену, через сетку. Обучение техники нападающего удара: с места, в парах, через сетку. Обучение и совершенствование техники верхней подачи: с места, с шагом, в парах, через сетку. Обучение изученных элементов техники волейбола: в парах, в колонах, в кругу. Эстафеты: с мячом и без мяча.

Футбол. Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка (упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, гибкости, прыгучести, скоростно-силовой выносливости, развитие ориентировки). Техническая и тактическая подготовка. Обучение и совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов с мячом или без мяча, ускорение и рывки с мячом, удары по воротам, специальная техника вратаря. Правила игры.

Тема 3. Силовая подготовка

Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусьях, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование

шенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузоблочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

Тема 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами избранного вида спорта «спортивное ориентирование»

Основы техники безопасности на занятиях. Ознакомление с условными знаками, спортивной картой. Обучение приему ориентирования карты по компасу. Обучение чтению и пониманию различных форм рельефа. Ориентирование карты по линейным ориентирам и направлениям. Обучение определению расстояний на местности. Обучение движению по азимуту. Формирование навыка беглого чтения карты. Закрепление техникотактических действий. Общая физическая и спортивная подготовка: создание базовой выносливости, совершенствование эффективности и емкости аэробных процессов, развитие физических способностей. Специальная физическая подготовка: развитие специальной выносливости и скорости бега на уровне анаэробного порога.

Специальная медицинская группа

Тема 1. Гимнастика.

Основы техники безопасности на занятиях. Строевые и порядковые упражнения на месте и в движении без предметов: упражнения общеразвивающего характера; упражнения на дыхание; коррегирующая гимнастика; эстафеты; подвижные игры с умеренной интенсивностью; упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гимнастической скамейке; упражнения на гимнастической стенке; обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний (органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, нарушения зрения).

Тема 2. Легкая атлетика

Основы техники безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка (воспитание физических качеств: силы, гибкости, ловкости, быстроты, выносливости). Общеразвивающие и специальные упражнения: ходьба и ее разновидности (сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, ходьба в постепенно возрастающем темпе); бег и его разновидности (медленный бег, бег в чередовании с ходьбой и упражнениями в движении, бег с высоким подниманием бедра, семенящий бег, бег с ускорением, повторный бег на коротких отрезках).

Обучение и совершенствование элементов техники легкой атлетики: изучение техники низкого и высокого старта; изучение техники бега; изучение техники ходьбы; изучение техники прыжка в длину с разбега.

Тема 3. Элементы спортивных игр

Баскетбол.

Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники баскетбола: передвижение в средней и высокой стойках вперед, назад, в стороны; пе-

передача мяча двумя руками от груди, одной рукой от плеча, двумя руками сверху, ловля мяча; ведение мяча правой, левой рукой, с изменением направления движения; броски мяча в корзину одной рукой, от плеча, двумя руками от груди с места и после ведения, с близкого расстояния, и среднего расстояния;

штрафные броски; индивидуальные действия в нападении и защите; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени.

Волейбол

Основы техники безопасности на занятиях. Обучение и совершенствование техники волейбола. Передвижение в средней и высокой стойках, вперед, назад, в стороны; прием и передача мяча двумя руками сверху и снизу; подача мяча; нападающий удар и блокирование; групповые действия в нападении и защите; двусторонняя игра по упрощенным правилам и с ограничением времени; эстафеты и подвижные игры с предметами и без них, с простейшими способом передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно координационных действий.

Обучающиеся освобожденные от практических занятий по состоянию здоровья на длительный срок или на весь период обучения проходят курс теоретической подготовки, контролируемой преподавателем. Итогом теоретической подготовки является написание доклада и контрольные вопросы.

Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)

Тема 1. Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды с учетом диагноза). Основы техники безопасности на занятиях.

Общая физическая подготовка (ОФП.) Совершенствование двигательных действий. Воспитание физических качеств. Средства и методы ОФП: строевые и порядковые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, выполняемые с различной амплитудой, траекторией, ритмом и темпом.

Упражнения для воспитания силы: упражнения с отягощением, соответствующим собственному весу, весу партнера и его противодействию, с сопротивлением упругих предметов (эспандеры и резиновые амортизаторы, гантели, набивные мячи).

Упражнения для воспитания выносливости: упражнения или элементы с постепенным увеличением времени их выполнения. Беговые упражнения на различные дистанции с различными интервалами отдыха, анаэробные и аэробные упражнения.

Упражнения для воспитания быстроты. Совершенствование двигательных реакций повторным реагированием на различные (зрительные, звуковые, тактильные) сигналы. Челночный бег на время. Тестовые упражнения на быстроту.

Упражнения для воспитания гибкости. Методы развития гибкости: активные (простые, пружинящие, маховые), пассивные (с самозахватами или с помощью партнера).

Упражнения для воспитания ловкости. Методы воспитания ловкости. Использование подвижных, спортивных игр, гимнастических упражнений, элементов аэробики. Упражнения на координацию движений.

Выполнение тестовых исследований для определения уровня развития физических качеств.

Тема 2. Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды)

Основы техники безопасности на занятиях.

Легкая атлетика (адаптивные виды и формы) Показания и противопоказания к выполнению легкоатлетических упражнений. Ходьба и ее разновидности, сочетание ходьбы с упражнениями на дыхание, расслабление, с изменением времени прохождения дистан-

ции. Бег и его разновидности. Бег трусцой. Методические особенности обучения спортивной ходьбе. Скандинавская ходьба.

Элементы спортивных игр (адаптивные виды и формы). Обучение элементам техники спортивных игр (адаптивные формы): баскетбол, волейбол, футбол, настольный теннис и другие. Общие и специальные упражнения игрока. Основные приемы овладения техникой, индивидуальные упражнения.

Тема 3. Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).

Основы техники безопасности на занятиях.

Подвижные игры и доступные эстафеты с предметами и без них, с простейшими способами передвижения, не требующие проявления максимальных усилий и сложно – координационных действий.

Тема 4. Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.

Основы техники безопасности на занятиях.

Профилактическая гимнастика, оздоровительная гимнастика с учетом диагноза. Обучение и совершенствование техники выполнения специальных упражнений для профилактики различных заболеваний:

- нарушений опорно-двигательного аппарата;
- желудочно-кишечного тракта и почек;
- нарушений зрения;
- нарушений слуха;
- сердечнососудистой системы и ЦНС;
- органов дыхания.

Обучение комплексам упражнений по профилактике различных заболеваний (комплексы адаптивной физической культуры).

Формирование навыков правильного дыхания во время выполнения упражнений. Обучение дыхательным упражнениям (по методике А. Стрельниковой, К. Бутейко и др.), направленные на активизацию дыхательной и сердечно-сосудистой системы. Закаливание и его значение для организма человека (занятия на улице). Гигиенические принципы и рекомендации к закаливанию. Методика закаливания солнцем, воздухом и водой.

Оздоровительная гимнастика, направлена на восстановление и развитие компенсаторных функций организма, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий, полностью или частично утраченных обучающимся после болезни, травмы; предупреждение прогрессирования заболевания или физического состояния студента.

Обучение методам (общее расслабление под музыку, аутотренинг) снятия психоэмоционального напряжения. Овладение инструкторской практикой проведения комплексов профилактической гимнастики.

Раздел III. Основы физической культуры и спорта

Тема 1. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Оптимальная двигательная активность и ее воздействие на здоровье и работоспособность. Формирование мотивов и организация самостоятельных занятий физическими упражнениями. Формы самостоятельных занятий. Возрастные особенности содержания занятий. Особенности самостоятельных занятий для женщин. Планирование объема и интенсивности физических упражнений с учётом умственной деятельности. Управление процессом самостоятельных занятий. Определение цели. Учёт индивидуальных особенностей. Предварительный, текущий и итоговый учёт тренировочной нагрузки и корректировка тренировочных планов. Граница интенсивности физической нагрузки для лиц студенческого возраста. Взаимосвязь между интенсивностью занятий и ЧСС. Признаки чрезмерной нагрузки. Гигиена самостоятельных занятий: питание, питьевой режим, уход за кожей. Гигиенические требования при проведении занятий: места занятий, одежда, обувь, профилактика травматизма. Самоконтроль за эффективностью самостоятельных занятий.

Тема 2. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.

Определение понятия спорт. Его принципиальное отличие от других видов занятий физическими упражнениями. Массовый спорт. Его цели и задачи. Спорт высших достижений. Спортивная классификация, её структура. Национальные виды спорта. Студенческий спорт. Его организационные особенности. Спорт в элективном курсе учебной дисциплины "Физическая культура". Особенности организации учебных занятия по видам спорта в основном и спортивном отделениях. Специальные зачётные требования и нормативы. Спорт в свободное время студентов. Разновидности занятий и их организационная основа. Спортивные соревнования как средство и метод общей физической, профессионально-прикладной, спортивной подготовки и контроля их эффективности. Система студенческих спортивных соревнований - внутривузовские, межвузовские, международные. Организационные основы занятий различными оздоровительными системами физических упражнений в свободное время студентов. Мотивационные варианты и обоснование индивидуального выбора студентом отдельных видов спорта или систем физических упражнений для регулярных занятий в учебное и свободное время. Выбор вида спорта и систем физических упражнений с целью: укрепление здоровья, коррекции отдельных недостатков физического развития и телосложения; повышение функциональных возможностей организма; психофизической подготовки к будущей профессиональной деятельности и овладения жизненно необходимыми умениями и навыками; достижения наивысших спортивных результатов.

Раздел IV. Формы и содержание самостоятельных занятий

Тема 1. Оздоровительный бег. Основы техники безопасности на занятиях оздоровительным бегом. овладение двигательными навыками и техникой оздоровительного бега. Бег на средние и длинные дистанции. Средства: специально-беговые упражнения, развитие общей и специальной выносливости (бег на равнинных участках по прямой и поворотах, переменный бег, повторный бег, медленный бег 12 минут.)

Тема 2. Силовая подготовка. Инструктаж по технике безопасности, правила поведения в зале силовой подготовке. Сила, методы развития силы, нормирование нагрузки при различных подходах к развитию силовых способностей. Ознакомление, обучение и овладение техникой выполнения упражнений с использованием собственного веса. Средства: подтягивание на перекладине различными хватами, отжимание от пола. На брусках, подъем переворотом на перекладине, подъем ног в висе на перекладине. Силовые упражнения в парах. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнений со свободным весом (гантели, штанги, гири). Средства: жим штанги лежа, приседание со штангой на ногах, становая тяга штанги, жим штанги сидя, сгибание и разгибание рук со штангой стоя. Комплекс упражнений с гантелями: разведение гантелей лежа в стороны, разведение гантелей в стороны стоя, попеременное сгибание рук с гантелями стоя и сидя; выпады с гантелями, выпрыгивание с гантелями. Обучение и совершенствование техники выполнения упражнения на грузоблочных устройствах. Определение уровня силовой подготовленности.

Тема 3. Лыжная подготовка. Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой. Овладение двигательными навыками и техникой передвижения на лыжах различными способами: попеременный двухшажный ход, одновременный безшажный ход. Способы подъема на лыжах – скользящим и ступающим шагом. Способы спуска на лыжах в основной, высокой и низкой стойках. Способы торможения. Прохождение различных дистанций в переменном темпе

Тема 4. Плавание. Техника безопасности на занятиях плаванием. Овладение двигательными навыками и техникой способов плавания. Плавание способом «кроль на груди», «брас». Повороты и старты. Проплывание дистанции 50 метров.

Примечание: Самостоятельную работу в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура) выполняют только те обучающиеся, которые не имеют противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида (с учетом диагноза). У обучающихся не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика индивидуальных показателей. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться кафедрой физического воспитания.

4.3. Перечень тем лекций.

№ П/П	Темы лекций	Объем, ч.	
		Форма обучения	
		Очная	Заочная
1	Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями.	-	1
2	Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений.	-	1
	Всего	-	2

4.4. Перечень тем практических занятий (семинаров).

№ П/П	Тема практического занятия	Объем, ч.	
		Форма обучения	
		Очная	Заочная
	Основная медицинская группа		
1	Основы техники безопасности на занятиях	4	
2	Простейшие методики самооценки работоспособности, усталости, утомления и применение средств физической культуры для их направленной коррекции	4	
3	Методика составления и проведения простейших самостоятельных занятий физическими упражнениями, гигиенической и тренировочной направленности	4	
4	Мотивация и обоснование индивидуального выбора студентами вида спорта для регулярных занятий	4	
5	Основы методики по организации судейства по избранному виду спорта	4	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	4	
7	Методы оценки коррекции осанки и телосложения	4	
8	Легкая атлетика.	120	

9	Спортивные игры. Баскетбол. Волейбол. Футбол.	100	
9	Силовая подготовка	40	
10.	Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов средствами избранного вида спорта «спортивное ориентирование»	40	
	Всего	328	
Специальная медицинская группа			
1	Основы техники безопасности на занятиях	4	
2	Вводная беседа для проведения учебных занятий в специальной медицинской группе	4	
3	Составление плана-конспекта утренней гигиенической гимнастики с учетом методических рекомендаций	4	
4	Методика индивидуального подхода и применение средств лечебной физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств и профилактики негативных факторов данного заболевания.	4	
5	Основы методики по организации судейства по избранному виду спорта	6	
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	4	
7	Гимнастика.	80	
8	Легкая атлетика	120	
9	Элементы спортивных игр Баскетбол Волейбол	100	
	Всего	328	
Специальная медицинская группа (адаптивная физическая культура)			
1	Основы техники безопасности на занятиях	6	-
2	Вводная беседа для проведения учебных занятий в специальной медицинской группе (адаптивная фи-	6	-

	зическая культура).		
3	Методика индивидуального подхода и применение средств лечебной физической культуры для направленного развития отдельных физических качеств и профилактике негативных факторов данного заболевания.	4	-
4	Адаптивная физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке обучающихся.	4	-
5	Методика эффективных и экономичных способов овладения жизненно важными умениями и навыками (ходьба, плавание).	4	-
6	Профессионально-прикладная физическая подготовка бакалавра	4	-
7	Общая физическая подготовка (адаптивные формы и виды с учетом диагноза).	100	-
8	Элементы различных видов спорта (адаптивные формы и виды).	40	-
19	Подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды).	40	-
10	Профилактическая гимнастика с учетом диагноза.	120	-
	Всего	328	-

4.5. Перечень тем лабораторных работ – «не предусмотрены»

4.6. Виды самостоятельной работы и перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся – «не предусмотрены»

4.6.1. Подготовка к аудиторным занятиям - «не предусмотрены»

4.6.2. Перечень тем курсовых работ (проектов) - «не предусмотрены»

4.6.3.1 Перечень тем рефератов, расчетно-графических и контрольных работ для обучающихся освобожденных от практических занятий на длительный срок

№ п/п	Темы рефератов
1.	Мое заболевание
2.	Общая и специальная физическая подготовка
3.	Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке
4.	Педагогические основы физической культуры
5.	Физиологические характеристики двигательной активности и формирования движений
6.	Эстетика физической культуры
7.	Организация самостоятельных занятий физической культурой и спортом
8.	Спорт. индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений
9.	Наркотики и их разрушающее воздействие на организм человека.

10.	Основы здорового образа жизни
11.	Самоконтроль функционального состояния
12.	Организация питания и контроль собственного веса
13.	Влияние курения на организм человека.
14.	Профессионально-прикладная физическая подготовка
15.	Биологические и социально-биологические основы физической культуры
16.	Физическая культура в свободное время. Роль личности руководителя во внедрении физической культуры в производственный коллектив.
17.	Физическая культура на различных этапах беременности
18.	Физическая культура женщины в послеродовой период
19.	Физическая культура ребенка от рождения до 1 года
20.	Физическая культура ребенка от 1 года до 3-х лет
21.	Физическая культура от 3-х лет до 6 лет

4.6.4. Перечень тем и учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся

№ П/П	Тема (раздел) самостоятельной работы	Учебно-методическое обеспечение	Объем, ч.	
			Форма обучения	
			Очная	Заочная
1	Оздоровительная ходьба Оздоровительный бег	1.Методические указания для самостоятельной работы обучающихся по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)». / Воронеж. гос. аграр. ун-т [сост. В.В. Севастьянов]. – Воронеж: ВГАУ, 2017. Электронный ресурс. 2.Самоконтроль функционального состояния : учеб.-метод. Пособие / В. И. Ворopaев ; Воронеж. Гос. Аграр. Ун-т 3.Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех специальностей, форма обучения очная / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. : В.И. Во-	-	130
2	Силовая подготовка		-	116
3	Лыжная подготовка		-	40
4	Плавание		-	40

		ропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов] 4. Лыжная подготовка : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех направлений и специальностей / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост.: С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н. Лексина]		
Всего			-	326

4.6.5. Другие виды самостоятельной работы обучающихся «не предусмотренны»

4.7. Перечень тем и видов занятий, проводимых в интерактивной форме

№ п/п	Форма занятия	Тема занятия	Интерактивный метод	Объем ч.
1.	Лекция	Основы здорового образа жизни	Групповая дискуссия	2
2	ЛПЗ	Элементы легкоатлетических упражнений (Прыжок в длину с разбега, бег на короткие дистанции)	Мастер класс	2
3	ЛПЗ	Элементы спортивных игр (баскетбол: ведение мяча, передача мяча, остановки, броски)	Мастер класс	2
	Всего			6

5. Фонд оценочных средств для проведения промежуточной аттестации

5.1 ФОС текущего контроля

Текущий контроль знаний обучающихся может иметь следующие виды:

- тестирование
- подготовка докладов.
- контроль самостоятельной работы

5.2. ФОС промежуточного контроля

- А) «Зачёт»
- Б) «Экзамен не предусмотрен»

Полное описание фонда оценочных средств для промежуточной аттестации обучающихся с перечнем компетенций, описанием показателей и критериев оценивания компе-

тенций, шкал оценивая, типовые контрольные задания и методические материалы представлены в соответствующем разделе ФОС.

6. Учебно-методическое обеспечение дисциплины

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

№ п/п	Автор	Заглавие	Гриф издания	Издательство	Год издания	Кол-во экз. в библи.
1.	Муллер А.Б.	Физическая культура: учебник для вузов : учебное пособие для студентов вузов (ГОС ВПО: цикл ГСЭ.Ф.02 – «Физическая культура») / А.Б. Муллер [и др.] .		Электронный ресурс. URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b83867.pdf	2013	1
2.	Ильинич, В.И	Физическая культура студента и жизнь : учебник для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направления и специальностей в области физической культуры и спорта	Министерство образования	М. : Гардарики	2010	397

6.1.2. Дополнительная литература

№ п/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания	Кол-во экз. в библи.
1.	Воропаев В. И	Самоконтроль функционального состояния : учеб.-метод. Пособие / В. И. Воропаев ; Воронеж. Гос. Аграр. Ун-т	Воронеж : ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b61809.pdf	2009	97
2.	Зубарев, В.Л	Социально-биологические основы физической культуры : учебно-	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b80472.pdf	2012	95

		методическое пособие / В.Л. Зубарев			
3.	Севостьянов В.В.	Спортивное ориентирование в учебном процессе по физическому воспитанию студентов аграрных специальностей вузов : учебное пособие для подготовки бакалавров, обучающихся по агрономическим направлениям / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. В. В. Севастьянов]	Воронеж : ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b107577.pdf	2015	19
4.	Севостьянов В.В., Воропаев В.И.	Здоровый образ жизни : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех специальностей, форма обучения очная / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. : В.И. Воропаев, А.В. Лотоненко, В.В. Севастьянов]	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b86664.pdf	2013	87
5.	Запорожцев Е.В.	Методическое пособие "Рекомендации по освоению техники игры в волейбол (начальная подготовка)" по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост. Е.В. Запорожцев]	Воронеж:ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b87984.pdf	2013	49
6.	Овечкин С.А. Чесно-	Лыжная подготовка : учебно-	Воронеж: ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/el	2014	55

	кова Н.П. Лексина Л.Н.	методическое пособие по предмету "Физическая культура" для всех направлений и специальностей / Воронеж. гос. аграр. ун-т ; [сост.: С.А. Овечкин, Н.П. Чеснокова, Л.Н. Лексина]	ib/books/b89802.pdf		
7.	Запорожцев Е.В.	Основы тактики игры в волейбол : учебно-методическое пособие по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений / Воронежский государственный аграрный университет ; [сост. Е. В. Запорожцев]	Воронеж:ВГАУ URL: http://catalog.vsau.ru/elib/books/b95921.pdf	2014	50
8.	Филиппова, Светлана Октавьевна.	Гуманитарные технологии в физической культуре: пособие для преподавателей : Пособие .— 1 .— Москва : ООО "Научно-издательский центр ИНФРА-М", 2017 .— 258 с.	<URL: http://znanium.com/go.php?id=851547 >.	2017	ЭР

6.1.3. Методические указания для обучающихся по освоению дисциплины

№ п/п	Автор	Заглавие	Издательство	Год издания
1	Запорожцев Е.В.	Методическое пособие "Рекомендации по освоению техники игры в волейбол (начальная подготовка)" по предмету "Физическая культура" для бакалавров всех профилей и направлений	Воронеж: ФГБОУ ВПО ВГАУ	2013

6.1.4. Периодическая литература

№ п/п	Название журнала	Издательство
1	Адаптивная физическая культура: ежеквартальный журнал	Национальный гос. Ун-т физической культуры, спорта и здоровья- Санкт-Петербург Б.и., 2003 (1)
2	Теория и практика физической культуры: Ежемесяч.науч.-теорет. Журн.-	М:Б.и.,1993 (1)
3	Физкультура и спорт: ежемесячный иллюстрированный журнал	ЗАО Редакция журнала «Физкультура и спорт» - Москва: Физкультура и спорт. 1977-(1)

6.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» (далее – сеть «Интернет»), **необходимых для освоения дисциплины**
<http://elibrary.ru/defaultx.asp> – Научная электронная библиотека

<http://www.ed.gov.ru> – Официальный сайт Министерства образования и науки

www.yandex.ru, www.google.ru, www.rambler.ru - Поисковые системы.

<http://znanium.com> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<http://e.lanbook.com> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

www.prospektnauki.ru – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<http://rucont.ru/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<http://www.cnsnb.ru/terminal/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

www.elibrary.ru – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<http://archive.neicon.ru/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени императора Петра I

<https://нэб.рф/> – Электронный каталог библиотеки Воронежского государственного аграрного университета имени император

6.3. Средства обеспечения освоения дисциплины

6.3.1. Компьютерные обучающие и контролирующие программы

№ п/п	Вид учебного занятия	Наименование программного обеспечения	Функция программного обеспечения		
			контроль	моделирующая	обучающая
1.	ЛПЗ	Microsoft Office 2010 Std	-	-	+
2.	Самостоятельная работа	Mozilla Firefox (free)	-	-	+
3.	Самостоятельная работа	Microsoft Office 2010 Std	-	-	+
4	Текущий контроль	AST	Да	-	-

6.3.2 Аудио и видеопособия.

«Не предусмотрены»

6.3.3 Компьютерные презентации учебных курсов



«Не предусмотрены»

7. Описание материально-технической базы, необходимой для осуществления образовательного процесса по дисциплине

№ п/п	Наименование оборудованных учебных кабинетов, объектов для проведения занятий	Перечень основного оборудования, приборов и материалов
1.	Стадион с футбольным полем «Центральный», 3 беговые дорожки, 2 сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка-для проведения практических занятий.	Футбольные мячи-10, секундомеры-8,
2	Спортивный комплекс: игровой зал -№1, игровой зал -№2, зал борьбы - №3, зал тяжелой атле-	борцовские ковры-2, тренажеры-11, штанги-6, гири-93, гантели-10, боксерские мешки и груши-6, ринг-1, мячи баскетбольные-10, мячи волейбольные-10, шведские стенки- 19, гимнастические скамейки-8, палки гимнасти-

	тики – №4, зал ОФП №5- для проведения практических занятий.	ческие-95, обручи-90, лыжи-(114 пар, лыжные ботинки-114, палки лыжные- 76), скакалки-55, набивные мячи-7, палки эстафетные-8.
3	Спортивный зал (общ. № 4) для специальной медицинской группы (адаптивная физическая культура)- для проведения практических занятий.	тренажеры- 7, палки для скандинавской ходьбы- 10 пар, зспандеры универсальные- 10, гантели- 10 пар, мячи гимнастические- 10, палки гимнастические -20, обручи-20.
4	Лекционные аудитории	средства звуковоспроизведения.
5	Помещение для самостоятельной работы. Стадион с футбольным полем «Центральный», 3 беговые дорожки, 2 сектора для прыжка в длину с разбега, сектор для прыжка в длину с места, волейбольная площадка. Спортивный комплекс: игровой зал № 1, зал ОФП № 5, спортивный зал (общезитие № 4.)	перекладины разновысокие -2, брусья параллельные-1, мячи футбольные- 3, мячи волейбольные-3, тренажеры-7, гири-6, набивные мячи-4, скакалки-10, обручи-10.
6	Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования.	- спортивный инвентарь и оборудование. - специализированное оборудование для ремонта спортивного инвентаря

8. Междисциплинарные связи
Протокол
согласования рабочей программы с другими дисциплинами

Наименование дисциплины, с которой проводилось согласование	Кафедра, с которой проводилось согласование	Предложения об изменениях в рабочей программе. Заключение об итогах согласования	Подпись зав. кафедрой
Возрастная физиология и психофизиология	Общеправовых и гуманитарных дисциплин	Согласовано	
Безопасность жизнедеятельности	Безопасности жизнедеятельности	Согласовано	

РЕЦЕНЗИЯ
на раздел «Специальная медицинская группа
(адаптивная физическая культура)»
рабочей программы по физической культуре и спорту

Раздел рабочей программы для специальной медицинской группы (адаптивная физическая культура) входит в рабочие программы по дисциплинам физической культуры и спорта.

Раздел программы в полной мере отражает необходимый объем изучаемого материала.

Практический раздел программы реализуется на методико-практических и учебно-тренировочных занятиях, с учетом диагноза обучающихся (адаптивные виды и формы). Практический раздел направлен на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, формирование необходимых физических качеств и свойств личности, овладение методами и средствами деятельности в сфере адаптивной физической культуры, приобретение личного опыта, обеспечивающего возможность целенаправленно и творчески использовать средства адаптивной физической культуры и спорта для укрепления и поддержания здоровья.

Учебно-тренировочные занятия характеризуются расширенным содержанием упражнений коррекционной, общеразвивающей и профилактической направленности. Учебно-тренировочные занятия содержат: общефизическую подготовку (адаптивные формы и виды с учетом диагноза), элементы различных видов спорта (легкая атлетика, элементы спортивных игр), подвижные игры и эстафеты (адаптивные формы и виды), профилактическую гимнастику, с учетом диагноза. Практическая часть предусматривает организацию учебно-тренировочных занятий, при проведении которых определяется оптимальный объем физической нагрузки, опираясь на данные о состоянии здоровья обучающихся. Методико-практические занятия имеют направленность осознания обучающимися здорового образа жизни и двигательной активности.

Самостоятельную работу в специальной медицинской группе (адаптивная физическая культура) выполняют только те обучающиеся, которые не имеют противопоказаний к выполнению движений и упражнений данного вида (с учетом диагноза), что подтверждается ИПР/А и допуском врача. У обучающихся, не имеющих противопоказаний, отслеживается динамика индивидуальных показателей физического развития и функциональной подготовленности в течение учебного семестра. Содержание и объем зачетных требований может корректироваться кафедрой физического воспитания.

Содержание программы полностью соответствует государственным требованиям к содержанию и уровню подготовки обучающихся, и может быть использована в учебном процессе по дисциплинам физической культуры и спорта в Воронежском государственном аграрном университете им. императора Петра I.

Профессор кафедры гимнастики,
стрельбы и адаптивной физической культуры
ФГБОУ ВО «Воронежский государственный
институт физической культуры»

Бегидова — Т.П. Бегидова



Подпись *Т.П. Бегидова*
заверяю *О.В. Родина*
О.В. Родина